План самостоятельной работы для групп этапа начальной подготовки (НП)

Тренер: Луканов В.В.

|  |  |
| --- | --- |
| **01.11.2021 ПОНЕДЕЛЬНИК** | |
| Разминка | 1. Растяжка на месте 5 мин |
| Основная часть | 1. Отработка ударов снизу и сбоку из фронтальной стойки (перенос веса тела с ноги на ногу) 5 мин 2. Уклоны (повороты плеч, перенос веса тела с ноги на ногу) 5 мин 3. Уклоны, ответ одиночным ударом (правой, левой рукой) 5 мин |
| Заключительная часть | 1. Пресс (30 раз) 2. Гимнастические упражнения 5 мин |
| **03.11.2021 СРЕДА** | |
| Разминка | 1. В движении 5 мин |
| Основная часть | 1. Отработка прямых ударов, ударов снизу и сбоку на месте (Повороты плеч, таза) 5 мин 2. Челночные передвижения с одиночными ударами вперед и назад 3 мин 3. Удары сильнейшей рукой в движении 5 мин 4. Из боевой стойки атака сильнейшей рукой в движении 5 мин |
| Заключительная часть | 1. Пресс (40 раз) 2. Гимнастические упражнения на растяжку 5 мин |
| **05.11.2021 ПЯТНИЦА** | |
| Разминка | 1. Скакалка 5 мин  2. Растяжка на месте 5 мин |
| Основная часть | 1. Отработка прямых ударов на месте из фронтальной стойки (1-2-3-4) (повороты бедра, плеча) 5 мин\  2. Челночные передвижения вперед-назад (без ударов) 2 мин  3. Прямые удары в боевой стойке в атаке 5 мин |
| Заключительная часть | 1. Пресс 30-35 раз  2. Гимнастические упражнения 5 мин |